



FAMILLE CONFIANTE

Descriptif de la formation



AIMER AVANCER avec Douceur et Emotions vers une
Famille Confiante

Prochain départ

07
Sept 2024

09:00
17:00
16 jours

INSCRIS-TOI MAINTENANT



www.familleconfiante.ch
info@familleconfiante.ch

**CONSTRUIS AVEC TES
ENFANTS UN CHEMIN
PLEIN DE JOIE ET DE
GUÉRISON !**



Chère Maman, Cher Papa,

Nous sommes ravis de te présenter la formation Famille Confiante !

Et si famille rimait avec harmonie, joie et légèreté... ?

Chez Famille Confiante, nous t'accompagnons à accueillir tes difficultés familiales afin de trouver un équilibre entre toi, ton couple et ta famille...

Une année pour passer à la pratique, pour revenir célébrer tes progrès et grandir dans ton apprentissage !

En faisant ce chemin avec nous, tu apprends à écouter tes besoins afin de mettre en place un fonctionnement familial qui te correspond et qui correspond à ta famille. Ainsi chacun peut trouver sa place et mieux s'épanouir.

Tu repartiras avec des outils qui te permettront de rééquilibrer en toute autonomie le fonctionnement familial afin de retrouver l'harmonie souhaitée.

Nous vous accueillerons à Crêt Bérard, dans un cadre magnifique (<https://cret-berard.ch>). Vous n'aurez pas à vous soucier des repas et des pauses qui sont inclus dans la prestation.

Viens faire évoluer ton métier de parent, afin de soutenir et accompagner tes enfants sur leur chemin de vie !

Mariska et René



Module 1

Faire connaissance avec le groupe et accueillir ce que chacun vit

Objectifs :

Jour 1

- Établir la charte de groupe garantissant un cadre bienveillant pour toutes et tous
- Définir et clarifier tes objectifs individuels et familiaux
- Expérimenter sur soi les 4 dimensions de l'humain : physique, intellectuelle (mentale), émotionnelle et spirituelle (qui suis-je, où vais-je, que fais-je ici ?)
- Expérimenter la dynamique du groupe (systémique)

Jour 2

- Exprimer et partager ce que tu vis en tant que parent et dans ta famille
- Nommer les problématiques que tu rencontres
- Identifier ton rôle et ton positionnement dans tes problématiques
- Apprendre à écouter et accueillir le vécu d'une autre personne
- Mettre en lumière les premières pistes pour faire évoluer ta situation



Module 2

Définir ton cadre familial en fonction de tes besoins et tes limites

Objectifs :

Jour 3

- Découvrir tes limites et la marge de manœuvre sur leurs frontières
- Prendre conscience de tes besoins et apprendre à prendre soin de toi
- Apprendre à communiquer tes limites et tes besoins (en fonction de ton énergie)
- Accueillir les limites et besoins des autres et respecter l'équilibre familial
- Découvrir tes valeurs et les moteurs de tes décisions et actions

Jour 4

- Clarifier et définir le cadre qui est bon pour toi et ta famille
- Apprendre à faire des compromis viables et réalistes (en respect de tes besoins et de ceux des autres)
- Apprendre à pratiquer la communication non-violente à tout moment avec tout le monde
- Installer au fond de toi cette nouvelle manière de fonctionner (ancrage par méditation guidée)



Module 3

Faire évoluer ton cadre familial en fonction de tes premières expériences

Objectifs :

Jour 5

- Nommer les victoires et les difficultés auxquelles tu as fait face vis-à-vis du nouveau cadre familial
- Analyser et comprendre les blocages auxquels tu as été confronté.e et les victoires, pour trouver tes propres clés et mettre en lumière tes forces :
 - T'accueillir dans ton vécu personnel et familial vis-à-vis du nouveau cadre
 - Mettre en évidence les apprentissages que tu en tires, sur toi et sur ta famille

Jour 6

- Faire évoluer ton cadre/ton plan d'action en fonction des constats et apprentissages de la veille
- T'accueillir dans tes émotions pour prendre conscience des besoins cachés
- Accueillir la colère comme un signal d'un besoin non satisfait
- Faire coexister tes besoins et ceux des autres (tes enfants, ton/ta conjoint.e) pour trouver un équilibre



Module 4

Vivre tes émotions pour revenir à la joie avec et dans ta famille

Objectifs :

Jour 7

- Apprendre à te mettre en position d'observation neutre et sans jugement de ce qui se passe au fond de toi et autour de toi
- Te reconnecter à ton corps et écouter tes émotions
- Découvrir la relation que j'ai avec chacune des émotions car une émotion peut en cacher une autre (autorisée/interdite, addiction/tabou, en équilibre et accueillie)

Jour 8

- Tes émotions, ces messagères : accueillir tes émotions, comprendre leurs messages et ton mode d'emploi (émotion, besoin, ce que tu en fais)
- Intégrer la réalité de tes émotions dans la réalité de tes problématiques familiales afin de trouver d'autres solutions
- Découvrir tes mécanismes de protection (tes armes inconscientes)
- Pardonner : te libérer et t'auto-guérir (baisser les armes)



Module 5

Célébrer tes progrès et apprendre à interpréter l'effet miroir de tes enfants

Objectifs :

Jour 9

- Observer les progrès réalisés depuis le début de la formation
- Prendre conscience de tes apprentissages
- Constater les résultats de tes mises en pratique
- Identifier et ancrer tes ressources et tes forces pour facilement reproduire tes propres recettes
- Reconnaître tes propres efforts
- Célébrer ta joie !

Jour 10

- Tes enfants, ton miroir : découvrir et comprendre comment fonctionne l'effet miroir
- Découvrir comment l'effet miroir influence ta relation avec tes enfants
- Apprendre à utiliser cet outil à bon escient avec tes enfants



Module 6

Accueillir et accompagner les émotions de tes enfants

Objectifs :

Jour 11

- Traiter des situations concrètes vécues et partagées par les participants
- Apprendre à accompagner les émotions de tes enfants
- Construire le cadre et le contenu de la journée avec les enfants (J12)

Jour 12

Journée avec les enfants

- Composer dans l'instant avec toutes les interactions présentes
- Pratiquer les apprentissages en présence des enfants :
 - Accueil de soi
 - Respect des limites
 - Accueil des émotions
 - Écoute de l'autre
 - Effet miroir des enfants
 - Partager et communiquer
- Partager ce que tu ressens avec tes enfants et avec le groupe



Module 7

Cheminer d'une manière autonome avec tes ressources dans ta famille

Objectifs :

Jour 13

- Revenir sur le constat familial de départ (Module 1 – J2)
 - Observer les progrès réalisés depuis le début de la formation
 - Prendre conscience de tes apprentissages
 - Constater les résultats de tes mises en pratique
 - Identifier et ancrer tes ressources et tes forces pour facilement reproduire tes propres recettes
 - Reconnaître tes propres efforts
- Célébrer ta joie !

Jour 14

- Prendre conscience de ce qui est encore délicat
- T'accueillir avec douceur : tu es en chemin ...
- Développer un état d'esprit bienveillant envers toi-même pour toute évolution future
- Prendre conscience que les ajustements sont permanents dans une famille
- Traiter des situations concrètes vécues et partagées par les participants



Module 8

Vivre plus de joie et de légèreté dans ton quotidien

Objectifs :

Jour 15

Journée avec les enfants

- Composer dans l'instant avec toutes les interactions présentes
- Ancrer les apprentissages par une deuxième journée de pratique en présence des enfants :
 - Accueil de soi
 - Respect des limites
 - Accueil des émotions
 - Écoute de l'autre
 - Effet miroir des enfants
 - Partager et communiquer
 - Partager ce que tu ressens avec tes enfants et avec le groupe

Jour 16 : Clôture

- Quelle est la suite pour "AIMER AVANCER avec Douceur et Emotions" vers une famille confiante ?
- Avec quoi repars-tu suite à cette année vécue ensemble ?
- Repas en commun et fin de la journée



PLANNING DE LA FORMATION

7-8 sept 2024

Module 1 : Faire connaissance avec le groupe et accueillir ce que chacun vit

4-5 oct 2024

Module 2 : Définir ton cadre familial en fonction de tes besoins et tes limites

9-10 nov 2024

Module 3 : Faire évoluer ton cadre familial en fonction de tes premières expériences

7-8 déc 2024

Module 4 : Vivre tes émotions pour revenir à la joie avec et dans ta famille

18-19 janv 2025

Module 5 : Célébrer tes progrès et apprendre à interpréter l'effet miroir de tes enfants

8-9 fév 2025

Module 6 : Accueillir et accompagner les émotions de tes enfants

8-9 mars 2025

Module 7 : Cheminer d'une manière autonome avec tes ressources dans ta famille

5-6 avril 2025

Module 8 : Vivre plus de joie et de légèreté dans ton quotidien

ENSEMBLE NOUS CRÉONS UN ESPACE BIENVEILLANT DANS LEQUEL
CHACUN EST ACCUEILLI DANS CE QU'IL EST ET DANS CE QU'IL VIT.



Mariska Ray

Coach holistique et
systémique certifiée
+41 76 822 37 12



René Stutz

Coach holistique et
systémique
Praticien en hypnose
+41 79 250 84 60

RÉCAPITULATIF

Une année de formation, 8 modules, 16 journées

CHF 7999.-, payable en plusieurs fois

Réduction de 400.- pour tout inscription ferme avant le
30.07.2024

Inclus : 2 séances de coaching individuel, les pauses, les
repas de midi

Une année pour (re-)trouver plus de joie et de légèreté
dans ton foyer !

Tu envisages de suivre la formation Famille
Confiante ?

**Remplis le formulaire de pré-inscription
sur notre site internet !**



FAMILLE CONFIANTE

info@familleconfiante.ch

www.familleconfiante.ch

Nous avons à cœur de faire ta
connaissance et de répondre à tes
questions, c'est pourquoi nous te
proposons un échange par zoom,
sans engagement.